

GIB DER GRIPPE KEINE CHANCE!

Der echte Sternanis beugt vor

Ob Schweine-, Vogel- oder sonst eine Grippe, lassen Sie sich nicht von der Panikmache anstecken! Aus naturheilkundlicher Sicht ist eine Virusinfektion eine Übungseinheit für den Körper, pures Training für das Abwehrsystem. Um Komplikationen zu vermeiden, kann man sich Hilfe aus der Natur holen: Mit Sternanis, dem ursprünglichen Ausgangsstoff für Tamiflu!

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit gibt es ein traditionsreiches Mittel der fernöstlichen Medizin: Sternanis. Das typische Weihnachtsgewürz verfeinert nicht nur den Glühwein und ist bei Kindern zum Basteln beliebt. Der echte Sternanis (*Illicium verum*) ist die Frucht des immergrünen Magnolienbaumes Südostasiens und das Anti-Grippe-Mittel schlechthin. Dabei wirkt Sternanis sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien. Er wirkt schleimlösend, reizlindernd und entspannend. Und das frei von Nebenwirkungen, wie man durch den Einsatz bei Säuglingen und Kindern mit Koliken seit langem weiß.

Sternanis ist bei echter Grippe und grippalen Infekten geeignet. Er sollte jedoch als unterstützendes Hausmittel gesehen werden und ärztliche Behandlung nicht ersetzen. Er gehört in jede Hausapotheke, damit er bei beginnender Infektion – viral oder bakteriell – sofort zur Hand ist und vielleicht gar keine Erkrankung eintreten muss.

Im Westen ist zwar seine verdauungsfördernde Wirkung bekannt, weniger jedoch die antivirale: In seiner Heimat, vor allem in Thailand, Vietnam und China ist der echte Sternanis aus der Volksmedizin nicht wegzudenken. Allerdings muss man darauf achten, dass Verunreinigungen durch den unechten japanischen



Bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit gilt der echte Sternanis als traditionsreiches Mittel.

Sternanis (*Illicium anisatum*), der ihm zum Verwechseln ähnlich sieht, ausgeschlossen werden, was aber in der Regel bei Markenprodukten der Fall ist. In den letzten Jahren ist aufgrund der extrem gestiegenen Nachfrage im Zuge der Vogelgrippe-Panik auch unechter Sternanis in den Handel gekommen. Er löste schwere Vergiftungen aus.

Hintergrund des Verkaufsbooms rund um das begehrte Gewürz ist eine besondere Eigenschaft seines Hauptwirkstoffs. Die Shikimisäure wirkt als Neuraminidase-Hemmer. Das bedeutet, dass sie die Aktivität von Viren stoppt, indem sie deren Vermehrung verhindert. Die Viren können sich nicht von der Wirtszelle lösen und weiter im Körper ausbreiten. Die Infektion wird unterbrochen. Aufgrund

dieser seltenen Eigenschaft war Sternanis der ursprüngliche Ausgangsstoff für das Medikament Tamiflu. Mittlerweile wird das Anti-Grippe-Mittel aber synthetisch hergestellt.

Vorbeugend eingenommen, kann Sternanis eine Infektion sogar verhindern, indem sie schon im Keim erstickt wird. Ist sie bereits ausgebrochen, ist der Sternanis zwar nicht in der Lage, die Infektion selbst zu bekämpfen, damit muss der Körper selbst fertig werden. Doch es kommt zu keinen bakteriellen Folgeerkrankungen wie etwa Lungenentzündung, die bei der echten Grippe im Durchschnitt jeden 5. Infizierten betreffen und schwer verlaufen können. Die meisten Influenza-bedingten Todesfälle sind auf solche Komplikationen zurückzuführen.

Vielseitig einsetzbar

Im Sternanis sind neben der Shikimisäure auch ätherisches Öl und viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, die selbst bei Magen- und Verdauungsbeschwerden, Koliken und Blähungen, Hexenschuss, Nervenschmerzen, Ischias oder Zahnschmerzen hilfreich sind. In der Schwangerschaft und bei hormonabhängigen Krebsarten sollte man Sternanis nicht einnehmen, da ein Zusammenhang mit dem Hormonsystem noch nicht geklärt ist.

Sternanis kann man als Teezubereitung, bei Atemwegserkrankungen als ätherisches Öl oder in Kapselform einnehmen. Pulverisierter Sternanis guter Qualität weist zusätzlich einen hohen Anteil ätherischen Öls auf und ist darum besonders empfohlen. Zur Vorbeugung ist eine Kapsel täglich ausreichend. Ist man erkrankt, kann man – je nach Schweregrad der Beschwerden – auch sechs bis acht Kapseln über den Tag verteilt einnehmen.



Mehr zum Einsatz von Sternanis und ergänzende Informationen lesen Sie unter

www.naturundtherapie.at